

Neurofeedback

Assessment Subiektywny

Imię i Nazwisko:

Instrukcja

Ankieta ma ułatwić przygotowanie indywidualnego planu treningu EEG Biofeedback. Zapewnij sobie ok. 30 minut spokoju na wypełnienie ankiety.

Zawarte w niej pytania odnoszą się do trudności w uczeniu się, problemów emocjonalnych i zaburzeń zachowania, których poprawa będzie celem treningu EEG Biofeedback.

Przeczytaj uważnie w każdym wierszu stwierdzenia w obu kolumnach. W środkową kratkę wpisz cyfrę zgodną z Twoją wiedzą o bliskiej Ci osobie:

- 1 - stwierdzenie w **lewej** kolumnie jest w **pełni (prawie zawsze)** prawdziwe
- 2 - stwierdzenie w **lewej** kolumnie **bardzo często** jest prawdziwe
- 3 - stwierdzenie w **lewej** kolumnie **dosyć często** jest prawdziwe
- 5 - stwierdzenie w **prawej** kolumnie **dosyć często** jest prawdziwe
- 6 - stwierdzenie w **prawej** kolumnie **bardzo często** jest prawdziwe
- 7 - stwierdzenie w **prawej** kolumnie jest **w pełni (prawie zawsze)** prawdziwe

Przykład:

„Bardzo często wypowiada się chaotycznie, trudno zrozumieć o co mu chodzi, natomiast ma dosyć lekkie pióro i raczej łatwo przychodzi mu pisanie wypracowań”:

Wypowiada się jasno, zachowuje główną myśl	6	Wypowiada się chaotycznie
Ma lekkie pióro, łatwość pisania	2	Ma trudności z wypowiedziami pisemnymi

Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych odpowiedzi!

1 - 2 - 3

5 - 6 - 7

Myśli wyraźnie, przejrzysto		Myśli chaotycznie
Twórczo rozwiązuje problemy		Nie radzi sobie z problemami
Planuje skutecznie		Nie potrafi planować
Podejmuje decyzje łatwo i stanowczo		Nie potrafi szybko i stanowczo podjąć decyzji
Dobry organizator		Nie potrafi zorganizować sobie pracy
Skrupulatny, szczegółowy		Nie przywiązuje wagi do szczegółów
Uważny i dokładny		Robi bezmyślne błędy
Koncentruje się przy wykonywaniu zadań		Łatwo się rozprasza przy wykonywanych zadaniach
Słucha uważnie		Ma kłopoty z uważnym słuchaniem
Pamięta o zadaniach i spotkaniach		Zapomina o zadaniach, spotkaniach
Czujny, otwarty na otoczenie		Marzy na jawie, wyłącza się
Wykonuje zadanie do końca		Zaczyna, ale nie kończy zadań
Pamięta gdzie co położył		Gubi / umieszcza na niewłaściwym miejscu rzeczy
Pozytywnie nastawiony i szczęśliwy		Negatywnie nastawiony i nieszczęśliwy
Dobrze odnajduje się w sytuacjach społecznych		Aspołeczny
Ma dobre mniemanie o sobie		Niskie poczucie wartości
Łatwo i pewnie odnajduje się w nowych sytuacjach		Nie lubi, unika nowych sytuacji
Energiczny i entuzjastyczny		Apatyczny
Je w odpowiednich ilościach		Je zbyt mało, lub przejada się
Śpi dobrze, budzi się wypoczęty, wstaje bez wysiłku		Śpi mało albo zbyt dużo, wstaje z trudem
Opanowany, spokojny, trudno wyprowadzić go z równowagi		Porywczy, wybuchowy, drażliwy, łatwo ulega wzburzeniu
Pozytywnie myśli o przyszłości lub nie przejmuje się zbytnio przyszłością		Obawia się, że w przyszłości nic dobrego nie czeka, zamartwia się przyszłymi wydarzeniami

Pozytywnie nastawiony do innych, zainteresowany innymi ludźmi		Nie interesuje się innymi ludźmi, co robią, jakie mają plany
Odnajduje radość i przyjemność z życia		Czuje się bezradny, niezadowolony
Szczęśliwy, promienny i często uśmiechnięty		Czarnowidztwo, negatywnie postrzega wydarzenia (pesymizm)
Uważa, że jego życie jest ekscytujące		Uważa, że ma nudne życie
Bogaty zasób słów i właściwie ich używa		Ubogie słownictwo
Wypowiada się jasno, zachowuje główną myśl		Wypowiada się chaotycznie
Lekkie pióro, łatwość pisania		Ma trudności z wypowiedziami pisemnymi
Odpowiednia gramatyka i interpunkcja		Robi błędy gramatyczne i interpunkcyjne

Łatwość w doborze słów podczas pisania		Nie może znaleźć właściwego słowa
Wysoka motywacja - chętnie zaczyna pracę, dodatkowe zajęcia, zabawę		Niska motywacja - z wielkim wysiłkiem zmusza się do zrobienia czegośkolwiek
Uczestniczy w dodatkowych zajęciach, ma hobby		Nie uczestniczy w zajęciach dodatkowych, rekreacyjnych
Interesuje się innymi ludźmi		Uważa innych za nudziarzy
Szkołę lub pracę uważa za interesującą		Szkoła, lub praca wydają się mu nudne
Pewny siebie, konsekwentny, zorientowany na cele		Brak konsekwencji, stanowczości, żyje bez planów, celów
Potrafi postępować nieszablonowo		Trudno wyjść poza szablony, rutynowe postępowanie
Toleruje nieporządek		Bardzo przeszkadza mu bałagan, porządnicki
Pozwala być sterowanym przez innych		Lubi mieć kontrolę nad innymi
Nie jest perfekcjonistą		Perfekcjonista, skrupulatny, pedantyczny
Zachowuje równowagę między pracą a życiem towarzyskim		Pracoholik, brak życia towarzyskiego
Potrafi dostosować się do nowych sytuacji, warunków		Trudno dostosowuje wzory postępowania
Potrafi pracować szybko i dokładnie		Pracuje powoli, aż jest pewien, że zrobił to najlepiej
Nie ma obsesyjnych myśli		Ma obsesje (nieprzyjemne, powtarzające się myśli)
Uległy, ustępliwy, elastyczny		Uparty, nieustępliwy, pryncypialny
Akceptuje autorytety, stosuje się do zasad		Buntuje się przeciw autorytetom, nieposłuszny
Potrafi ustąpić, przyznać rację, jest konstruktywny		Sprzecza się dla sprzeczenia, nie daje za wygraną, konfliktowy

Nie robi rzeczy, które drażnią innych (nie dokucza)		Dokucza, przeszkadza innym
Potrafi kontrolować swoje nastroje		Słabo kontroluje nastroje
Odpowiedzialny za własne działania		Obwinia innych za własne niepowodzenia
Trudno go rozdrażnić, wyważony		Łatwo go rozdrażnić (drobiazgi), wyprowadzić z równowagi
Spokojny i ułożony		Łatwo się obraża i wpada w gniew
Wyrozumiały dla innych, współczujący, wybaczący		Często miewa pretensje, zachowuje urazę, miewa innym za złe.
Kontroluje zachowania uzależniające		Skłonność do uzależnień
Kontroluje swoje zachowania, wie kiedy wycofać się		Traci kontrolę nad pewnymi zachowaniami np. hazard
Brak manieryzmów ruchowych, tików		Kompulsywne zachowania, tiki nerwowe, mimowolne ruchy lub odgłosy.
Kreatywny, ma nieszablonowe pomysły		Brak elastyczności w myśleniu, trzyma się kurczowo jednego pomysłu
Łatwość przełączania się między różnymi zadaniami		Hiper koncentracja albo trudność ze zmianą wykonywanych czynności.
Pomyśli zanim coś zrobi		Najpierw robi potem myśli, impulsywny

W sytuacjach publicznych kontroluje emocje		Nie kontroluje swoich emocji publicznie
Ustępliwy, niewaleczny		Kłótniwy, nieustępniwy
Potrafi kontrolować swoje zachowania kiedy jest zły		Traci kontrolę nad swoim zachowaniem w złości, potrafi uderzyć
Nie przerywa podczas rozmowy		Często przerywa innym w trakcie rozmowy
Potrafi cierpliwie czekać na swoją kolej		Nie potrafi cierpliwie czekać na swoją kolej
Nie potrzebuje być w centrum uwagi		Chce być w centrum uwagi
Szanuje odczucia innych		Podczas rozmowy nie zwraca uwagi na odczucia innych
Wykonuje zadanie z determinacją, do końca		Nie potrafi wykonać zadania do końca
Odczuwa strach adekwatnie do sytuacji		Nie odczuwa strachu, kiedy inni się boją
Wpada w gniew stosownie do sytuacji		Nie złości się w sytuacjach, w których inni się złością
Odczuwa niepokój adekwatnie do sytuacji		Nie denerwuje się, kiedy inni się denerwują
Nie przestrasza się bez powodu		Odczuwa strach w sytuacjach, w których nie powinien

Nie gniewa się bez powodu (opanowany)	Złości się bez powodu (łatwo wyprowadzić z równowagi)
Reaguje bez nadmiernych emocji, złości	Reaguje zbyt mocno na sytuacje prowokujące do złości
Dobrze pamięta dzieciństwo	Nie pamięta dzieciństwa
Odczuwa ból właściwie do przyczyny	Nie czuje bólu, kiedy inni go odczuwają
Potrafi usiedzieć w miejscu, odpoczywać "nic nie robić"	Niespokojny, nie usiedzi w jednym miejscu
Energiczny, żywiołowy, żwawy	Ospały, powolny, mało energiczny
Mówi w sam raz (nie za dużo i nie za mało)	Gaduła lub milczek
Mówi w umiarkowanym tempie	Mówi bardzo szybko lub bardzo powoli
Umie wypoczywać lub pracować w ciszy	Nie może odprężyć się lub pracować w ciszy
Z werwą zabiera się do nowych zadań	Nie potrafi wyzwolić energii na rozpoczęcie nowych zadań
Ma wyraźne i przejrzyste pismo	Pisze jak kura pazurem
Potrafi wykonać układy taneczne/baletowe	Niezgrabnie wykonuje układy taneczne
Pełen wdzięku i gracji	Niezdarny, wpada na rzeczy, potyka się
Porusza się rytmicznie, zgrabnie i płynnie	Ruchy nierytmiczne, niezdecydowane, urywane
Czuje się zawstydzony stosownie do sytuacji	Wstydzi się nieadekwatnie do sytuacji
Czuje się winny stosownie do powodu	Czuje się winny bez powodu
Nie potępia siebie bez przyczyny	Potępia się za zły obrót rzeczy
Zadowolony ze swoich osiągnięć	Nigdy nie jest zadowolony ze swoich osiągnięć
Słyszy słowa wyraźnie	Słyszy słowa niewyraźnie

Słucha uważnie	Gubi słowa podczas słuchania
Powtarza dokładnie usłyszane informacje	Trudno mu powtórzyć to co usłyszał
Łatwo podtrzymuje rozmowę	Ma problemy z podtrzymaniem rozmowy
Rozumie co ludzie mówią	Nie rozumie co ludzie mówią
Pamięta usłyszaną informację	Szybko zapomina usłyszaną informację
Pamięta imiona/nazwiska znajomych	Zapomina imiona nazwiska znajomych
Czyta na głos dokładnie	Przeskakuje albo zamienia słowa kiedy czyta na głos
Czyta w odpowiednim tempie	Czyta za wolno

Bez trudności czyta złożone teksty		Czytanie złożonych tekstów sprawia trudności
Wyraźnie widzi słowa		Zlewają mu się wyrazy podczas czytania
Wyraźnie rozróżnia litery		Miesza litery, które wyglądają podobnie
Nie odwraca liter wyrazów lub liczb		Odwraca litery, cyfry, wyrazy
Poprawnie literuje wyrazy		Słabo literuje wyrazy
Czyta ze zrozumieniem		Czyta teksty płynnie ale ich nie rozumie
Potrafi opowiedzieć przeczytany tekst		Nie potrafi powtórzyć albo wyjaśnić co przeczytał
Obejmuje (rozumie) całość przeczytanego materiału		Ma trudności z objęciem całości przeczytanego materiału
Właściwie wrażliwy na dotyk		Za duża albo zbyt mała wrażliwość na dotyk
Dokładnie przepisuje liczby		Popełnia błędy przy przepisywaniu liczb
Rzadko robi proste błędy rachunkowe		Popełnia bezmyślne błędy rachunkowe
Łatwo rozwiązuje złożone zadania matematyczne		Zacina się przy złożonych zadaniach matematycznych
Liczy łatwo i bez błędów		Trudności z rachunkami
Nie odwraca lub przekręca liczb		Odwraca liczby
Łatwo chwyta pojęcia matematyczne		Nie rozumie pojęć matematycznych
Sprawnie buduje, konstruuje (z klocków, itp.)		Ma trudności z dokładnym budowaniem, np. z klocków
Łatwo układa puzzle		Ma trudności z układaniem puzzli
Łapie piłki bez trudności		Ma trudności z łapaniem piłek
Może uderzyć albo kopnąć ruchomą piłkę		Trudności z uderzaniem kopaniem ruchomych piłek
Nie popełnia błędów przy przepisywaniu		Popełnia błędy przy przepisywaniu
Dobrze pisze ze słuchu		Popełnia błędy przy pisaniu ze słuchu
Nie łatwo go przestraszyć		Łatwo go przestraszyć
Nie jest bojaźliwy		Często jest lękliwy, bojaźliwy
Rzadko się gniewa		Często się gniewa
Rzadko się złości		Łatwo się złości, denerwuje, irytuje
Rozumie znaczenie wypowiedzi		Gubi znaczenie wypowiedzi
Rozróżnia podobne głosy		Myli podobne głosy, podobne dźwięki
Rozpoznaje nastrój po tonie głosu		Nie rozpoznaje nastroju innych po tonie głosu
Wie kiedy inni nabierają/ żartują		Nie chwyta żartów, daje się nabierać
Dobra pamięć do twarzy		Łatwo zapomina twarze

Daje wskazówki (np. o drogę) wyraźnie i dokładnie		Daje wskazówki (np. o drogę) chaotycznie
Rzadko gubi klucze, okulary, itp.		Często gubi okulary, klucze, długopisy, itp.

